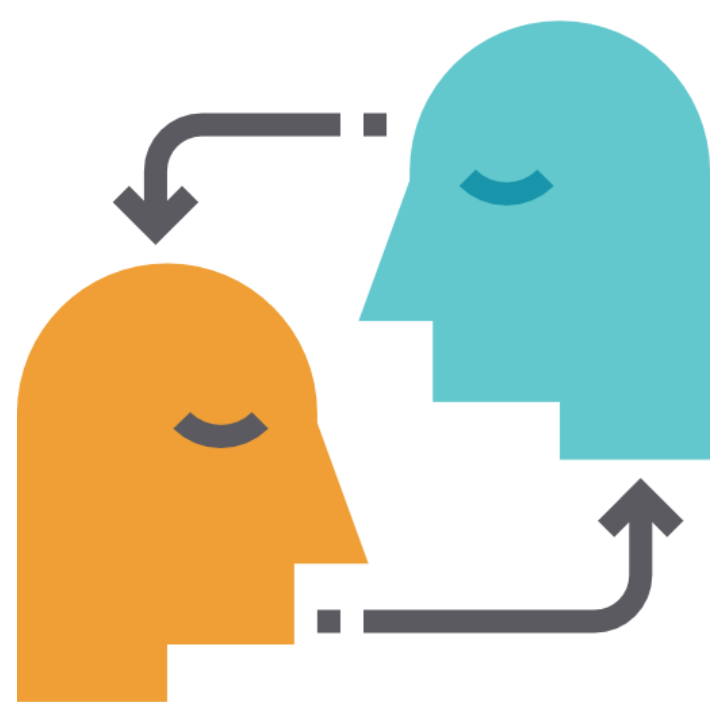


# RECOMENDACIONES PARA DEPENDIENTES/AS, COMERCIANTES Y PERSONAL DE FARMACIA

## La importancia de la **comunicación** en las situaciones de emergencia



En las **situaciones de emergencia**, las personas en ocasiones **sufrimos bloqueos a nivel emocional que también nos afectan a nivel cognitivo**, por ello pueden producirse **distorsiones en la comunicación**. Algunas de las **recomendaciones para minimizar sus efectos son:**



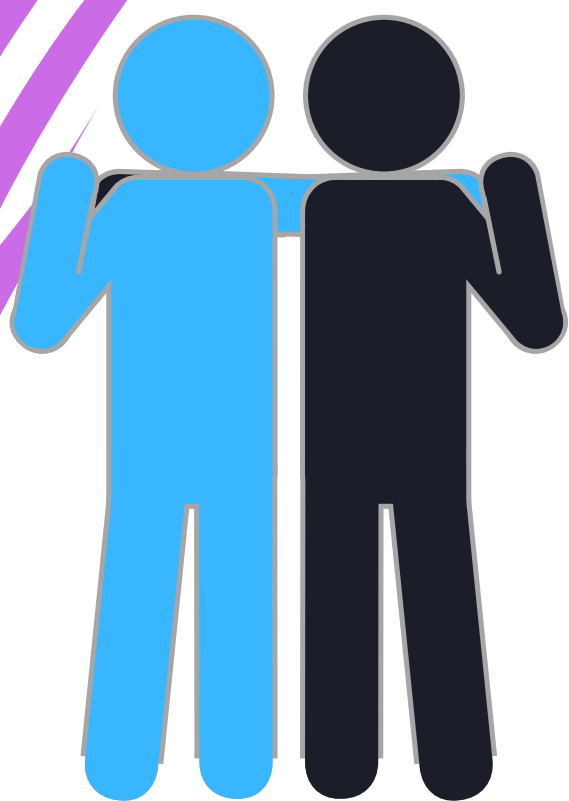
Piensa que **la sensación de temor o inseguridad que puedes estar padeciendo ante esta situación también la puede estar padeciendo la persona a la que estás atendiendo** y tanto sus reacciones como las tuyas pueden estar motivadas por ello.

**Muéstrate tolerante y empático/a.**

Aunque esa sensación de temor o inseguridad pueda estar dentro de cada uno de nosotros, no es lo único que nos une a todos. **Nos siguen uniendo las mismas cosas que también compartíamos antes.**

Intenta proponer otros temas de **conversación** a las personas a las que atiendas que no se centren sólo en los aspectos negativos de la situación que atravesamos.

**Las situaciones de emergencia siempre son temporales.**



Las **medidas de protección** que todos estamos obligados a utilizar estos días **restringen el contacto físico** entre las personas, sin embargo, **podemos comunicar** muchas cosas **sin necesidad de tocarnos o sonreírnos.**

**Cuando hables con alguien mírale a los ojos y escucha.**



A nivel personal **acepta que las situaciones de emergencia conllevan siempre un estado de sobreexcitación e incertidumbre sobre qué ocurrirá en el futuro** que todos experimentamos. **Hablarlo con otras personas puede sernos de ayuda para disminuir nuestra incertidumbre, pero también puede aumentar los miedos de aquellas otras personas que nos escuchan.**



**Sé responsable en la información que transmites y no des difusión a rumores o información no contrastada por fuentes oficiales.**

**Si durante los próximos días necesitas apoyo psicológico no dudes en contactar con un profesional, se han habilitado los medios para que las intervenciones psicológicas puedan realizarse por vía telemática.**

